Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №19 «Теремок»

**Конспект ОД по физической культуре с элементами фитбола в подготовительной группе.**

**Составитель:** Михайлова

Татьяна Викторовна

**Должность:** инструктор

по ФИЗО

Подпись:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

И.о.заведующего : Матвиец

Ольга Валерьевна

Подпись: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

п.Нейво-Рудянка

2022г

**Конспект ОД по физической культуре с элементами фитбола в подготовительной группе.**

**Цель**: развитие у детей старшего дошкольного возраста основных видов движения ходьбы и бега через использование фитбол-мячей на занятиях по физкультуре.

**Задачи:**

1. совершенствовать навык разных видов ходьбы (на носках, на пятках) и бега, прыжках на двух ногах с продвижением вперёд, используя фитбол-мячи;
2. закреплять навык подбрасывания мяча и ведение мяча, используя фитбол-мячи;
3. закрепить умение передвигаться на мяче «змейкой» между ориентирами;
4. развивать чувство ориентировки в пространстве, координацию движений;
5. упражнять мышцы спины и живота;
6. вызвать у детей положительный эмоциональный настрой и желание заниматься физкультурой.

**Оборудование:**фитбол-мячи по количеству детей, конусы-ориентиры, канат, свисток, карточки-картинки, музыкальное сопровождение.

**Предварительная работа:**спортивные упражнения и игры с фитбол-мячами, знакомство с карточками-картинками.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **Организованно-методическая**  **работа** | **ФГОС (приемы руководства)** |
|  | **Вводная часть** | 3 мин. | Дети, сегодня к нам пришли гости, давайте поздороваемся с ними.  Моими помощниками сегодня будут: музыка, карточки-картинки и свисток, будьте внимательными.  Слушайте мою команду. | игра «Подарим друг другу улыбки».  **Введение в проблемную ситуацию кдеятельности**: каждые четыре года в мире проходят спортивные соревнования Олимпийские игры. Назовите зимние виды спорта.  Ребята, вы хотите поучаствовать в соревнованиях?  А что необходимо настоящим спортсменам для участия в соревнованиях?  С помощью чего можно заниматься спортом?  Что вы видите в зале? (мячи)  С мячами мы можем поупражняться?  **Обобщение:** Поэтому сегодня мы с вами проведём тренировку с помощью мячей. |
| **1.** | **Подготовительная часть.**  Построение в шеренгу по одному.  Ходьба и бег:  Ходьба обычная по периметру зала, ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе.  Бег по залу, бегсо сменой направления по сигналу свистка, бег «змейкой» между мячами, ходьба.  Продолжаем движение, идём прямо, обычная ходьба.  Престроение в 3 колонны через центр. | 5-6мин. | Группа построиться в одну шеренгу!  Равняйсь! Смирно! Группа за ведущим направо! По залу шагом марш! (спина прямая, смотрим вперёд)  Дышим носом, соблюдаем дистанцию  Вдох носом, выдох ртом. |  |
| **2.** | **Основная часть.**  ОРУ с фитбол-мячами  **1**И.п. ос – фитбол в прямых руках внизу, голова опущена вниз, ноги на ширине плеч.  1- поднять мяч вверх, посмотреть вверх, правая (левая) нога назад на носок.  2- И.п. (6-8 раз)  **2**И.п.- сидя на мяче руки на поясе.  1.- правая (левая) рука в сторону, прыгая на мяче.  2-вернуться в и.п. (тоже в другую сторону 6-8 раз.)  **3**. И.п. – сидя на полу ноги широко расставлены, мяч на полу, ладошки на мяче.  1-3 –прокатить мяч как можно дальше вперед, тянуться за мячом.  4.- вернуться в и.п повторить 6-8 раз.  **4**И.п.- сидя на полу руки в упоре сзади, правая (левая)нога на мяче, носок оттянут, левая (правая) прямая на полу.  1-3. катать мяч ногой вправо ,влево.  4.-вернуться в и.п (тоже в другую сторону повторить по 6-8 р. В каждую сторону ).**5**.И.п-лежа на спине мяч в прямых руках вверху, ноги вместе ( носок оттянут).  1.-поднять прямые ноги вверх дотронуться до мяча.  2.-вернуться в и.п повторить 6-8 раз.  **6**.И.п лежа на спине мяч в прямых руках вверху , ноги вместе (носок оттянут)  1.-поднять прямые ноги вверх, передать мяч в ноги, держать мяч.  2.-ноги с мячом выпрямить, руки вверх стрелочкой.  3.-поднять ноги с мясом вверх, передать мяч в руки.  4.-вернуться в и.пповторить 6-8 раз.  7.И.плежа на животе, на мяче руки в стороны, ноги в стороны на носках в упоре на полу.  1.-прокатываемся вправо, влево  2.-и.п 6-8 раз.  8.И.п сидя на мяче.  1.-прыжки.  2.-и.п 6-8 раз.  **Основные виды движений:**  Стоя в шеренге;  1. Прыжки на мяче между ориентирами, «змейкой».  2. Ходьба по канату боком приставным шагом , мяч над головой, с высоким подниманием колена.  3.Прыжки на мяче до кегли. « Доскачи и быстро возьми кеглю.»  4. Подбрасывание мяча вверх 10 раз.  Смена движений, перестроение. | 10мин.  15мин. | 1. Выполняется по показу воспитателя.  2. По карточке.  3.Это упражнение нам покажет Лена.  4. По карточке.  5. По показу воспитателя.  6. По показу воспитателя.  7. Это упражнение нам покажет Егор.  Команда: сомкнутьсяповернуться вперёд.  Сейчас вы будете выполнять основные движения с мячами.  1.Сидя на фитболе держим мяч за ручку, ноги согнуты в коленях , прыгают на мяче.  2. Идём по верёвке, держим мяч на поднятых руках, смотрим на него.  3.Сидя на фитболе держим мяч за ручку, прыгают на мяче до кегли и берут кеглю в руку, обрано идут шагом и встают в шеренгу,  4.Встаём в круг свободно, подбросить мяч 10 раз, считать про себя. | 3. Пример из личного опыта ребёнка.  7. Пример из личного опыта.  8.Самостоятельная деятельность  1.Показ ребёнком.  2. Показ воспитателем.  3.Показ ребенком.  3.Показ воспитателем. |
| **3.** | **Подвижная игра: «Ловишка»**  **Игра малой подвижности: «Гусеница».**  **Заключительная часть**  Перестроение в одну шеренгу. | 5мин.  3мин. | Выбираем ловишку по считалке. Вспомним правила игры: На мячах прыгаем, а ловишка ловит. Кого поймает, тот становится ловишкой.  Дети встают друг за другом, на мячах, передвигаются, изображая гусеницу.  Детиесли вам было интересно сегодня?  Если вы научились ходить и бегать с мячом?  Если вы научились прыгать на мяче?  Если у вас всё-всё получилось. | Дети проговаривают считалку.  Дети посмотрите какая получилась гусеница длинная.  Хлопнуть в ладоши 1 раз.  Хлопните в ладоши 2 раза.  Топните ногой и хлопните в ладоши 3 раза.  Анализ занятия детьми по вопросам: Что вам очень понравилось? Что было трудно? В следующий раз мы постараемся всё выполнить правильно.  **«Открытый конец»** Ребята, я вам предлагаю сейчас пойти на прогулку и продолжить нашу тренировку на свежем воздухе, а вы подумайте с помощью каких игр и упражнений можно провести тренировку?  Прощаются с гостями, уходят. |

**Инструктор.**

Пришло время отдохнуть

И массаж всем сделать тут.

*Дети встают в круг.****Самомассаж***

Ежик колет нам ладошки,

Поиграем с ним немножко.

Ежик нам ладошки колет –

Руки к занятиям нам готовит.

Мячик-ежик мы возьмем, *(подбрасываем мячик вверх)*

Покатаем и потрем. *(прокатываем между ладошек)*

Вверх подбросим и поймаем, *(опять подбрасываем мячик)*

И иголки посчитаем. *(пальчиками мнем иголки мячика)*

Пустим ежика на пол, *(кладем мячик на пол)*

Рукой ежика *прижмем (ручкой прижимаем мячик)*

И немножко покатаем… *(катаем мячик)*

Потом руку поменяем *(меняем руки)*

**Инструктор.**Молодцы, а какую игру мы знаем про витамины.

**Дети.**«Витаминки»

**Инструктор.**У вас в руках – витаминки (массажные мячи), положите их на пол. Как только зазвучит музыка, вы начинаете передвигаться бегом по кругу. Когда музыка закончится, быстро хватайте витаминки. Берегитесь, это может сделать микроб, и тогда микробом будете вы.

**Подвижная игра «Витаминки»**

Дети образуют круг, в середине круга стоит Микроб - ребёнок. Перед каждым ребёнком лежит массажный мяч - витамины. Звучит музыка. Дети вместе с «Микробом» бегают, по кругу, как только музыка заканчивается, задача детей первым взять мяч - витаминку. Если ребёнок остаётся без мяча, то он становится «Микробом»

*Правила:* 1. Не толкаться.

2. Не выхватывать мяч у детей.

3. Не брать мяч раньше, чем закончится музыка.

**Инструктор.**Отлично мы играли. Микробу урок преподали.